

## **„Nahrungsmittel auf dem Prüfstand - kann Essen krank machen?“**

Expertenchat vom 25. März 2008 mit M. Sc. Ökotrophologin Anja Baustian, wissenschaftliche Mitarbeiterin und Leiterin der Pressestelle bei FET e.V (Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention e.V.)

Rinderwahn, Gentomaten, Bio-Boom, Gammelfleisch, Functional Food und Geschmacksverstärker sorgen beinahe täglich für Schlagzeilen. Wer kann heutzutage noch mit Fug und Recht behaupten, dass er sich mit Nahrungsmitteln und Nährstoffen auskennt, dass er weiß, was gut ist und was dem Körper schadet?

### Nahrungsmittelzusätze

Ein großer Teil der Fragen betraf den Bereich Nahrungsmittelzusätze und anderweitig veränderte Lebensmittel und zeigte so deutlich die Unsicherheit der Verbraucher bei dieser mittlerweile äußerst komplexen Thematik.

Die Bekömmlichkeit von Glutamat wurde hinterfragt. Unsere Expertin sah kein prinzipielles Problem im Verzehr von dem Geschmacksverstärker Glutamat, das den Appetit verstärkt und einen fleischähnlichen Geschmack vortäuscht. Sie gab allerdings zu bedenken, dass manche Personen auf Glutamat sensibler reagieren als andere. Im Extremfall kann sich eine Unverträglichkeit im sogenannten China-Restaurant-Syndrom äußern, das mit Symptomen wie Schwindel oder Erbrechen auftreten kann. Die großen Mengen an Glutamat, die insbesondere in asiatischen Restaurants und Imbissen genutzt werden, sind für europäische Mägen mitunter ungewohnt und führen deshalb zu diesen Beschwerden. Kritisch äußerte sich Frau Baustian gegenüber der Praxis, Nahrungsmittel für Kinder mit Geschmacksverstärkern und ähnlichem anzureichern. So verderbe man den Geschmack der Kinder, denen in der Konsequenz natürlich zubereitete Nahrungsmittel kaum noch schmecke. Dies sei ein wichtiges Thema für die Ernährungserziehung in Kindergärten und Schulen.

Auf die Frage eines Bodybuilders, wie sie den Konsum von flüssigen Aminosäuren bewerte, äußerte Frau Baustian eine Skepsis gegenüber jeglichen Supplementen, die nicht aus klinischer Sicht notwendig erscheinen, auch und gerade in Anbetracht des recht

leichtfertigen Umgangs mit diesen in der Bodybuilderszene. Im Zweifelsfall empfahl sie den Gang zum Arzt. Auch Vitaminpillen zur Nahrungsergänzung sind in den Augen der Experten auf keinen Fall als Wundermittel zu werten, die eine gesunde Ernährung ersetzen können. Bei besonderen Lebensumständen wie Schwangerschaft, Stillzeit oder bestimmten Erkrankungen räumte sie die Sinnhaftigkeit von Vitaminpräparaten aber durchaus ein.

Zum Thema functional food erläuterte Frau Baustian, dass es der Wissenschaft mittlerweile möglich ist, Nahrungsmittel mit Zusatzstoffen anzureichern, die eventuelle Mangelsituationen in der Nährstoffversorgung verhindern können. Allerdings ist hierbei zu bedenken, dass die Nahrungsmittelkonzerne Verbrauchern aus Marketinggründen gerne auch Mangelerscheinungen suggerieren. Die Hoffnung eines Fragestellers, mit bestimmten Nahrungsmittelzusätzen die Lebenserwartung steigern zu können hielt die Expertin für übertrieben. Auch hier verwies sie wieder darauf, dass man ohne die ganzen Zusatzstoffe und Supplemente gut und gesund leben und essen kann. Eine Frage betraf die Deklaration von Inhaltsstoffen von Nahrungsmitteln. Alle Bestandteile eines Lebensmittels, die mehr als ein Prozent der Gesamtmenge ausmachen, müssen auf der Verpackung ausgewiesen werden. Bestandteile in geringerem Anteil müssen zwar nicht ausgewiesen werden, werden aber sehr wohl geprüft und gut untersucht.

### Gesundes Ernährungsverhalten

Allgemeine Fragen zur gesunden Ernährung waren ein weiterer Schwerpunkt des Chats. Als fünf allgemeine Faustregeln für eine gesunde Ernährung und Lebensweise erwähnte Frau Baustian viel trinken, viel Gemüse und Obst, ausreichend pflanzliche Öle, Fleisch und Milchprodukte, ausreichend Vollkornprodukte sowie Bewegung.

Die Expertin erklärte, dass die vor allem in den USA propagierte kohlenhydratarme Ernährung mittlerweile auch hierzulande von immer mehr beratenden Institutionen gegenüber dem Schwerpunkt auf fettarmer Ernährung bevorzugt wird. Wasser ist als Lebensmittel gar nicht hoch genug einzuschätzen, da der Mensch zu einem Großteil aus Wasser besteht. Zudem liefert es wichtige Mineralstoffe und ist generell unentbehrlich zum Überleben. Entgegen der landläufigen Meinung führt auch destilliertes Wasser – also Wasser ohne Ionen, Spurenelemente und Verunreinigungen - nicht zu Vergiftungserscheinungen. Es kann beim Konsum aber zu einem Ungleichgewicht an Salzen und Flüssigkeit kommen. Die Frage ob nun Tee oder Kaffee das gesündere Lebensmittel ist, konnte nicht klar beantwortet werden. Für Tee sprechen die Catechine, die den Blutdruck senken sollen und weitere gesundheitsförderliche Effekte aufweisen, für Kaffee die teilweise antioxidative Wirkung. In Anbetracht der unklaren Datenlage empfahl Frau Baustian sich bei

seiner Entscheidung vom Geschmack leiten zu lassen. Die immer wieder angesprochene gesundheitsförderliche Wirkung von Alkohol bestätigte die Expertin mit dem Hinweis, dass der Pflanzenstoff Resveratrol aus dem Rotwein eine gefäßerweiternde Wirkung habe, ebenso wie man auch Alkohol generell eine gesundheitsförderliche Wirkung nachsagt. Dabei sei aber in jedem Fall zu berücksichtigen, dass das kein Freifahrtschein zum Trinken bedeutet, der Punkt, an dem die negativen Einflüsse des Alkohols die positiven Einflüsse überlagern, ist sehr schnell erreicht.

Auch die oft geführte Debatte Butter oder Margarine wurde in diesem Chat angesprochen. Die Expertin erwähnte eine individuelle Vorliebe für Butter, weil sie anders als die Margarine nicht künstlich hergestellt sei und keine schädlichen Transfettsäuren enthalte. Das sei aber reine Geschmackssache, und keine Handlungsempfehlung. Ob ein wöchentlicher Gang zur Fastfoodkette unter Gesundheitsaspekten schon problematisch ist, wollte ein Chatteilnehmer wissen. Pauschal wollte Frau Baustian das nicht beantworten, weil man auch bezüglich Fastfood Unterscheidungen machen muss. Wenn bei den wöchentlichen Besuchen aber jedes Mal eine Big Size Portion verzehrt würde, sei das zumindest überdenkenswert.

### Ernährung und Krankheit

Welche Rolle Homöopathie bei der Bekämpfung von pseudoallergischen Reaktionen auf Nahrungsmittel spielen können, ist wissenschaftlich nicht erwiesen. Bisher behandle man Allergien durch Vermeiden des reagierenden Lebensmittels, inwieweit die Homöopathie dabei auch einen Beitrag liefern kann, ist noch unklar. Pseudoallergische Reaktionen auf Amalgam sind mit klinischer Relevanz zweifelsfrei bewiesen, allerdings handelt es sich dabei um eine Auftrittswahrscheinlichkeit von 0,01 Prozent in der Gesamtbevölkerung. Die Gefahr einer Ansteckung an den in den letzten Jahren in der Presse sehr präsenten Seuchen BSE und der Vogelgrippe sieht die Expertin als eher niedrig an. Zum einen funktioniert das Lebensmittelkontrollsystem in Deutschland recht gut (BSE), die Vogelgrippe sei mittlerweile auch gut eingedämmt und behandelt. Lebensmittelskandale wie Gammelfleisch in Dönerbuden seien meistens lokal begrenzt, so dass man hierzu keine allgemeinen Aussagen machen könne.

### Wie „bio“ sind Bioprodukte?

Der Begriff „bio“ als Auszeichnung für besonders wertvolle und gesunde Lebensmittel, die unter Einsatz natürlicher Bewirtschaftungsmethoden angebaut werden, gerät immer öfter in den Verdacht, leeres Marketingargument zu sein. Auch Frau Baustein gab zu bedenken, dass eine Bio-Tomate, die mit dem Flugzeug aus Spanien importiert wird, eigentlich nicht

mehr als „bio“ bezeichnet werden kann. Viel sinnvoller sei es da, auf dem Wochenmarkt saisonale Lebensmittel zu kaufen, auch wenn diese manchmal etwas teurer seien. Man könne sich auch viel besser über die praktizierten Anbaumethoden informieren als beispielsweise bei Obst aus Lateinamerika. Regionale und saisonale Lebensmittel seien in jedem Fall auch dem sogenannten Hollandgemüse vorzuziehen, das zwar gesundheitlich unbedenklich sei, aber geschmacklich einfach nicht mithalten kann. Für das Label Bioprodukte gäbe es andererseits durchaus auch wissenschaftliche Argumente, so konnten Studien zeigen, dass die Inhaltstoffe von Käfigtieren sich von Bio-Tieren doch in einigen Dingen, wie z.B. Fettsäuremuster negativ unterscheiden. Ob genveränderte Lebensmittel generell schädlich für den menschlichen Körper sind, ist hingegen nicht erwiesen. In Deutschland sind die Gesetze diesbezüglich aber noch recht streng.

### Wie gesund ist eine vegetarische Ernährung?

Die Diskussion des vegetarischen Ernährungsstils darf in einem Chat über Nahrungsmittel und ihre Auswirkungen nicht fehlen und wurde folgerichtig auch in unserem Chat geführt. Zunächst verneinte Frau Baustian die Frage, ob pflanzliches Eiweiß bekömmlicher sei als tierisches Eiweiß. Da letzteres allerdings eher dem körpereigenen Eiweiß entspricht, kann es auch besser und leichter verdaut werden. Neben Hülsenfrüchten sind deshalb tierische Produkte wie Fleisch, Milch und Milchprodukte die besten Eiweißlieferanten. Kuhmilch ist als gute Eiweiß- und Calciumquelle zu werten, wobei die Aufnahme nicht zwangsläufig als Milch erfolgen muss, auch Milchprodukte wie Käse, Joghurt und ähnliches sind vollkommen ausreichend. Während Frau Baustian eine vegetarische Ernährung als unproblematisch betrachtete, muss bei einer streng veganen Ernährung schon erhebliches Ernährungswissen vorausgesetzt werden, um eine hinreichende Versorgung zu gewährleisten und mögliche Mangelerscheinungen wie Eiweißmangel zu umgehen.

### Resümee

Zum Abschluss des Chats gibt Frau Baustian den Chatteilnehmer/innen den Rat, die Finger von einer Zutatenliste zu lassen, die Ihnen wie das kleine Einmaleins eines Chemielabors vorkommt. Stattdessen empfahl sie noch einmal regionale und saisonale Lebensmittel. Eine Tomate würde im Dezember doch auch gar nicht schmecken!